ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК · 28 ДНЕЙ

Внутренняя опора

Ясность внутри.
Простор для большой жизни.

Место, где не нужно ничего доказывать.

28 дней ясности, доверия к себе и бережного роста.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Здесь можно выдохнуть.

Вам не нужно становиться кем-то другим, чтобы начать большую жизнь. Здесь не будут требовать постоянной силы, безупречной дисциплины или веры в то, что вы обязаны справляться со всем в одиночку.

Эти страницы созданы для встреч с собой: без спешки, без сравнения, без наказания за сомнения. Большой масштаб начинается с очень простого: я замечаю, что происходит, я выбираю следующий шаг, я могу на себя рассчитывать.

Я дома. Я здесь. Я на своей стороне.

НАВИГАЦИЯ

Что вы найдёте внутри

Этот дневник предназначен для глубокой самостоятельной работы и возвращения к ней в периоды роста и неопределённости.

01 / ПРИСУТСТВИЕ

Замечать состояние и возвращать себе способность выбирать.

02 / ОПОРЫ

Различать факты, интерпретации, потребности и границы.

03 / МАСШТАБ

Строить устойчивые отношения с деньгами, риском и ответственностью.

04 / ИНТЕГРАЦИЯ

Переводить осознание в поведение, процессы и решения.

Ритм: 15–25 минут в день, 28 дней. Каждую неделю — обзор и настройка курса. Практики можно повторять. Некоторые ответы разумно обсуждать с психологом или супервизором.

ПРИНЦИПЫ

Тихая сила в обычной жизни

Состояние внутреннего единства может переживаться как важный личный опыт. Дневник помогает интегрировать его в отношения, труд, деньги и способность видеть ограничения.

Осознанность ≠ неуязвимость

Можно чувствовать глубину и всё равно уставать, ошибаться, нуждаться в других.

Ясность ≠ отсутствие сомнений

Ясное решение учитывает данные, цену ошибки и то, что пока неизвестно.

Масштаб ≠ постоянное напряжение

Рост требует восстановления, границ и систем, а не жизни на пределе.

Устойчивость ≠ подавление эмоций

Эмоции — информация о состоянии, но не приказ к действию.

Ответственность ≠ тотальный контроль

Важнее управлять своим действием, чем исходом, который зависит от многих факторов.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Пожалуйста, берегите себя

• Не пытайтесь проходить практики через силу. Если напряжение растёт, остановитесь и вернитесь к простому ориентированию в пространстве.

• Не используйте дневник для самостоятельного погружения в тяжёлые травматические воспоминания. Здесь фокус на настоящем и доступных действиях.

• Сначала сон, питание, восстановление и поддержка, затем сложные решения. Сильное возбуждение или эйфория — плохой момент для необратимых финансовых обязательств.

• Если появляются стойкая бессонница, ощущение потери контроля, выраженная тревога или мысли о самоповреждении, нужна очная профессиональная помощь.

• Дневник не обещает определённого дохода. Он помогает улучшать качество решений, финансовые привычки и способность действовать последовательно.

ТОЧКА СТАРТА

Моя карта устойчивости

Оцените от 0 до 10. Это снимок сегодняшнего состояния, а не оценка вашей ценности.

Я различаю факты и свои интерпретации	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я восстанавливаюсь после напряжения	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я могу говорить «нет» без самопредательства	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я выдерживаю неопределённость	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я принимаю решения без поспешности	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я знаю свои финансовые цифры	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я действую в сторону выбранной цели	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Моё достоинство не зависит от дохода	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

МОЁ ОБЕЩАНИЕ СЕБЕ

Какой жизни я говорю «да»

Как выглядит моя зрелая, устойчивая жизнь в обычный вторник?

Для чего мне большие деньги, кроме статуса и доказательства ценности?

Какими принципами я не готов(а) жертвовать ради роста?

Как я распознаю, что иду своим путём, а не пытаюсь что-то компенсировать?

ПРАКТИКА 01

Карта фактов

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Отделить наблюдаемое от того, что сознание достраивает.

АЛГОРИТМ

1. Возьмите одну ситуацию, где есть напряжение.
2. Запишите дословно то, что можно проверить.
3. Отдельно выпишите предположения и эмоции.
4. Сформулируйте два альтернативных объяснения.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Какой факт я знаю наверняка?
- Что я считаю правдой без проверки?
- Какой вопрос или действие даст больше данных?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Перед одним важным сообщением проверьте, не выдаёте ли интерпретацию за факт.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 01

Карта фактов

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Какой факт я знаю наверняка?

Что я считаю правдой без проверки?

Какой вопрос или действие даст больше данных?

ПРАКТИКА 02

Три уровня опоры

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Замечать внутренние, внешние и системные ресурсы.

АЛГОРИТМ

1. Назовите свои личные навыки и принципы.
2. Перечислите людей и формы поддержки.
3. Опишите процессы, которые помогают даже при усталости.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- На какую опору я слишком сильно рассчитываю?
- Какую опору пора укрепить конкретным действием?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Укрепите одну системную опору: календарь, бюджет, протокол или правило.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 02

Три уровня опоры

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

На какую опору я слишком сильно рассчитываю?

Какую опору пора укрепить конкретным действием?

ПРАКТИКА 03

Окно устойчивости

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Подбирать нагрузку, которая расширяет возможности без перегрузки.

АЛГОРИТМ

1. Определите признаки оптимального состояния.
2. Отметьте ранние признаки перевозбуждения и истощения.
3. Для каждого состояния выберите мягкий способ возвращения.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Что со мной происходит перед тем, как я теряю ясность?
- Что помогает мне восстановиться без самообвинения?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Сделайте паузу 2 минуты, посмотрите вокруг и назовите пять нейтральных предметов.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 03

Окно устойчивости

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Что со мной происходит перед тем, как я теряю ясность?

Что помогает мне восстановиться без самообвинения?

ПРАКТИКА 04

Ценности и направление

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Отделить желаемый образ от жизненных принципов.

АЛГОРИТМ

1. Выберите три ценности, которые хотите воплощать.
2. Опишите наблюдаемое поведение для каждой.
3. Проверьте, где ваши действия соответствуют им.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Какая ценность остаётся со мной независимо от результата?
- Что я сделаю иначе уже на этой неделе?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Осуществите одно действие по ценности, даже если настроение неидеально.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 04

Ценности и направление

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Какая ценность остаётся со мной независимо от результата?

Что я сделаю иначе уже на этой неделе?

ПРАКТИКА 05

Границы без борьбы

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Заменить автоматическую защиту на ясный выбор.

АЛГОРИТМ

1. Выберите ситуацию, где согласились против воли.
2. Опишите цену такого согласия.
3. Сформулируйте короткую спокойную границу.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Чего я опасаюсь, когда говорю «нет»?
- Как выглядит уважение и к себе, и к другому?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Произнесите: «Мне это не подходит. Я могу предложить…» — без длинных оправданий.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 05

Границы без борьбы

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Чего я опасаюсь, когда говорю «нет»?

Как выглядит уважение и к себе, и к другому?

ПРАКТИКА 06

Мой сигнал напряжения

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Разобрать стресс до принятия решения.

АЛГОРИТМ

1. Назовите телесные ощущения без интерпретации.
2. Отметьте эмоцию и её интенсивность от 0 до 10.
3. Запишите потребность и самый безопасный следующий шаг.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Что сейчас требует заботы, а не анализа?
- Какое решение может подождать?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Перенесите необратимое решение, если напряжение велико; сначала восстановите опору.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 06

Мой сигнал напряжения

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Что сейчас требует заботы, а не анализа?

Какое решение может подождать?

ПРАКТИКА 07

Контакт с неопределённостью

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Развить способность действовать без полной гарантии.

АЛГОРИТМ

1. Опишите неизвестное, которое вы пытаетесь контролировать.
2. Разделите риски на управляемые и неуправляемые.
3. Выберите маленький обратимый эксперимент.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Какая степень неопределённости приемлема?
- Что я узнаю, даже если результат будет другим?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Проведите проверку гипотезы с ограниченными затратами времени или денег.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 07

Контакт с неопределённостью

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Какая степень неопределённости приемлема?

Что я узнаю, даже если результат будет другим?

ПРАКТИКА 08

Деньги без слияния с самооценкой

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Разделить личную ценность и изменчивый финансовый результат.

АЛГОРИТМ

1. Запишите автоматическую мысль о доходе.
2. Определите, какая эмоция за ней стоит.
3. Замените оценку личности на описание финансовой задачи.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Что я говорю о себе, когда доход меньше желаемого?
- Как бы звучала та же ситуация языком цифр и решений?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Сделайте одно спокойное финансовое действие без сравнения себя с другими.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 08

Деньги без слияния с самооценкой

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Что я говорю о себе, когда доход меньше желаемого?

Как бы звучала та же ситуация языком цифр и решений?

ПРАКТИКА 09

Финансовая реальность

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Увеличить ясность через честную картину денежных потоков.

АЛГОРИТМ

1. Запишите доступный остаток и обязательства.
2. Выделите регулярные доходы, расходы и резерв.
3. Отметьте один риск и один рычаг улучшения.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Какая цифра вызывала избегание?
- Какое решение теперь возможно благодаря ясности?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Назначьте еженедельные 20 минут на просмотр финансов — без самокритики.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 09

Финансовая реальность

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Какая цифра вызывала избегание?

Какое решение теперь возможно благодаря ясности?

ПРАКТИКА 10

Ёмкость успеха

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Увидеть, как рост меняет нагрузку и требования.

АЛГОРИТМ

1. Представьте увеличение дохода и ответственности вдвое.
2. Назовите необходимые роли, процессы, поддержку.
3. Выберите ограничение, которое устраните до ускорения.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Что сломается первым при удвоении спроса?
- Как сделать рост управляемым, а не героическим?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Документируйте один повторяющийся рабочий процесс.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 10

Ёмкость успеха

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Что сломается первым при удвоении спроса?

Как сделать рост управляемым, а не героическим?

ПРАКТИКА 11

Риск и цена ошибки

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Перевести стремление к масштабу в осмысленный выбор.

АЛГОРИТМ

1. Определите финансовое решение.
2. Запишите лучший, базовый и неблагоприятный сценарии.
3. Оцените обратимость и предел допустимых потерь.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Какая информация отсутствует?
- Что защитит меня при неблагоприятном сценарии?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Установите максимальную сумму/время для эксперимента до начала.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 11

Риск и цена ошибки

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Какая информация отсутствует?

Что защитит меня при неблагоприятном сценарии?

ПРАКТИКА 12

Пауза между стимулом и ответом

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Укрепить свободу выбора в конфликте и сделке.

АЛГОРИТМ

1. Вспомните недавний сильный импульс.
2. Опишите стимул, автоматическую реакцию и последствия.
3. Найдите два альтернативных действия.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Что я хочу защитить своей реакцией?
- Какое действие отвечает моим долгосрочным целям?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Используйте формулу: «Если меня захватит импульс, то я делаю паузу и уточняю факты».

ЛИСТ ПРАКТИКИ 12

Пауза между стимулом и ответом

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Что я хочу защитить своей реакцией?

Какое действие отвечает моим долгосрочным целям?

ПРАКТИКА 13

Ясность решений

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Создать короткий протокол сложного выбора.

АЛГОРИТМ

1. Назовите решение и срок.
2. Укажите 3 критерия качества.
3. Запишите варианты, ограничения и неизвестные факторы.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Какой вариант соответствует ценностям и реальности?
- Что могло бы изменить моё мнение?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Зафиксируйте решение, дату и условие пересмотра.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 13

Ясность решений

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Какой вариант соответствует ценностям и реальности?

Что могло бы изменить моё мнение?

ПРАКТИКА 14

Энергия и восстановление

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Создать ритм, который выдерживает длительный рост.

АЛГОРИТМ

1. Проанализируйте сон, нагрузку и интервалы отдыха.
2. Отметьте занятия, после которых ясность возвращается.
3. Составьте минимальный план восстановления.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Что я называю дисциплиной, хотя это уже истощение?
- Где нужен отдых, а где — структура?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Забронируйте в календаре один реальный восстановительный интервал.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 14

Энергия и восстановление

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Что я называю дисциплиной, хотя это уже истощение?

Где нужен отдых, а где — структура?

ПРАКТИКА 15

Отношения и масштаб

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Строить контакты без использования людей и самопотери.

АЛГОРИТМ

1. Опишите значимые отношения в настоящем.
2. Отметьте взаимность, ясность и право на отказ.
3. Назовите один разговор, который улучшит контакт.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Где я путаю помощь с обязанностью?
- Какой вклад я хочу давать без расчёта на контроль?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Сделайте одно честное предложение или запрос без скрытого давления.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 15

Отношения и масштаб

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Где я путаю помощь с обязанностью?

Какой вклад я хочу давать без расчёта на контроль?

ПРАКТИКА 16

Интеграция частей

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Признать противоречивые мотивы без борьбы с собой.

АЛГОРИТМ

1. Назовите две части, которые хотят разного.
2. Запишите позитивное намерение каждой.
3. Найдите решение, которое учитывает важные потребности обеих.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Что во мне стремится к росту?
- Что во мне пытается сохранить безопасность?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Предложите себе действие, в котором есть и развитие, и защита ресурсов.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 16

Интеграция частей

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Что во мне стремится к росту?

Что во мне пытается сохранить безопасность?

ПРАКТИКА 17

Успех без доказательства

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Снизить зависимость выбора от одобрения.

АЛГОРИТМ

1. Вспомните достижение, после которого радость быстро исчезла.
2. Найдите потребность в признании под этим опытом.
3. Сформулируйте собственный критерий успеха.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Чьё воображаемое мнение влияет на мои решения?
- Что было бы достаточно хорошим без зрителей?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Оцените один результат по полезности, а не по впечатлению на других.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 17

Успех без доказательства

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Чьё воображаемое мнение влияет на мои решения?

Что было бы достаточно хорошим без зрителей?

ПРАКТИКА 18

Системы вместо напряжения

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Передать стабильность повторяемым процессам.

АЛГОРИТМ

1. Назовите три задачи, которые держатся только на силе воли.
2. Выберите одну и опишите простой алгоритм.
3. Создайте триггер запуска и критерий завершения.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Что можно автоматизировать, упростить, делегировать?
- Как проверить, что система реально работает?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Внедрите чек-лист из пяти шагов для повторяющегося дела.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 18

Системы вместо напряжения

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Что можно автоматизировать, упростить, делегировать?

Как проверить, что система реально работает?

ПРАКТИКА 19

Образ будущего в настоящем

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Использовать воображение как репетицию действий, а не как гарантию исхода.

АЛГОРИТМ

1. Опишите жизнь через год в конкретных деталях.
2. Назовите привычки, поддерживающие эту жизнь.
3. Вернитесь к ближайшему календарному дню.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Какие решения совершает этот человек ежедневно?
- Какое действие доступно сегодня независимо от веры в результат?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Выполните одно действие из будущего образа в сегодняшней реальности.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 19

Образ будущего в настоящем

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Какие решения совершает этот человек ежедневно?

Какое действие доступно сегодня независимо от веры в результат?

ПРАКТИКА 20

Достаточность и амбиция

Практика для самостоятельной работы: сначала наблюдение, затем выбор.

ЗАЧЕМ ЭТА ПРАКТИКА

Соединить благодарность за настоящее с волей к росту.

АЛГОРИТМ

1. Назовите то, что уже устойчиво и ценно.
2. Честно опишите то, что хотите изменить.
3. Укажите почему это важно, не обесценивая настоящее.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАПИСИ

- Могу ли я хотеть большего, не воюя с собой?
- Как рост улучшит мою жизнь и жизнь других?

МИКРОДЕЙСТВИЕ

Отметьте один существующий ресурс и один следующий шаг роста.

ЛИСТ ПРАКТИКИ 20

Достаточность и амбиция

Заполняйте письменно. Нужна не идеальная формулировка, а честная и ясная.

Могу ли я хотеть большего, не воюя с собой?

Как рост улучшит мою жизнь и жизнь других?

ЭТАП 01 / ДНИ 1–7

Присутствие и контакт

Замечать реальность, свои чувства и границы.

ДЕНЬ 01 / 28

Сегодня: Здесь и сейчас

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. В чём сегодня проявляется моя устойчивость?

2. Какой сигнал тела мне важно услышать?

3. Одно действие для реальной жизни: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 02 / 28

Сегодня: Факт и история

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Где я сегодня придумал(а) объяснение без проверки?

2. Какую версию событий я готов(а) проверить?

3. Один уточняющий вопрос: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 03 / 28

Сегодня: Наблюдатель

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Что я могу заметить, не отождествляясь с этим?

2. Какая эмоция просит внимания?

3. Один выбор вместо автоматизма: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 04 / 28

Сегодня: Опоры

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. На что я опираюсь, когда нет вдохновения?

2. Какая внешняя поддержка доступна?

3. Укрепить одну опору: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 05 / 28

Сегодня: Границы

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Где моё «да» было честным?

2. Где я хочу вернуть себе право на «нет»?

3. Одна ясная граница: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 06 / 28

Сегодня: Разрешение на паузу

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Где я пытаюсь ускорить то, что требует времени?

2. Что улучшится, если я перестану торопиться?

3. Одна полезная пауза: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 07 / 28

Сегодня: Проверка реальности

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Какие данные подтвердили мои ожидания?

2. Что пришлось пересмотреть?

3. Одно обновлённое решение: что именно, когда и как я сделаю?

НЕДЕЛЯ 1 / 4

Неделя, прожитая с вниманием

Зафиксируйте факты, данные и уроки. Оценивайте процессы, а не личную ценность.

Три события, в которых я проявил(а) устойчивость:

Где я потерял(а) ясность и что этому предшествовало?

Какая граница, привычка или система стала крепче?

Какое одно изменение я внесу в следующую неделю?

ЭТАП 02 / ДНИ 8–14

Гибкость и внутренний центр

Действовать в неопределённости и не сливаться с оценкой себя.

ДЕНЬ 08 / 28

Сегодня: Ценности

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. В каком поступке сегодня видна моя ценность?

2. Какую ценность я откладываю до успеха?

3. Один поступок по ценности: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 09 / 28

Сегодня: Самооценка

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Что я думаю о себе в момент ошибки?

2. Что остаётся неизменным независимо от оценки?

3. Один шаг без самокритики: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 10 / 28

Сегодня: Эмоциональная гибкость

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Что я почувствовал(а) и что сделал(а)?

2. Где чувство не обязано управлять действием?

3. Одна пауза и выбор: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 11 / 28

Сегодня: Неизвестность

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Что сейчас неподконтрольно мне?

2. На что я действительно могу повлиять?

3. Один обратимый эксперимент: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 12 / 28

Сегодня: Два мотива

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Какие разные желания во мне спорят?

2. Какую потребность защищает каждое?

3. Один компромисс без предательства себя: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 13 / 28

Сегодня: Поддержка

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Где мне полезно попросить помощи?

2. Что мешает сделать запрос прямо?

3. Один конкретный запрос: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 14 / 28

Сегодня: Смелость

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Что я избегаю из-за вероятности отказа?

2. Какова реальная цена небольшого шага?

3. Один безопасный выход в действие: что именно, когда и как я сделаю?

НЕДЕЛЯ 2 / 4

Неделя, прожитая с вниманием

Зафиксируйте факты, данные и уроки. Оценивайте процессы, а не личную ценность.

Три события, в которых я проявил(а) устойчивость:

Где я потерял(а) ясность и что этому предшествовало?

Какая граница, привычка или система стала крепче?

Какое одно изменение я внесу в следующую неделю?

ЭТАП 03 / ДНИ 15–21

Деньги и управляемый масштаб

Переводить большой замысел в цифры, решения и процессы.

ДЕНЬ 15 / 28

Сегодня: Денежная ясность

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Какие цифры я точно знаю?

2. Какую цифру избегаю смотреть?

3. Один финансовый обзор: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 16 / 28

Сегодня: Ценность и доход

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Как я отделяю свою ценность от выручки?

2. Какая задача стоит за денежной эмоцией?

3. Одно действие в цифрах: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 17 / 28

Сегодня: Достаточность

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Что в моей жизни уже хорошо?

2. Какого роста я действительно хочу?

3. Один шаг без обесценивания настоящего: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 18 / 28

Сегодня: Цена роста

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Что увеличится вместе с доходом?

2. Какая система нужна прежде ускорения?

3. Укрепить одно звено: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 19 / 28

Сегодня: Проверка риска

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Какой худший правдоподобный сценарий?

2. Каким будет предел допустимых потерь?

3. Одна защита риска: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 20 / 28

Сегодня: Фокус

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Что даёт основной результат?

2. Что лишь создаёт видимость занятости?

3. Убрать одну лишнюю задачу: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 21 / 28

Сегодня: Мера успеха

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Как я измеряю качество решений?

2. В чём я сегодня вырос(ла) независимо от дохода?

3. Записать три метрики: что именно, когда и как я сделаю?

НЕДЕЛЯ 3 / 4

Неделя, прожитая с вниманием

Зафиксируйте факты, данные и уроки. Оценивайте процессы, а не личную ценность.

Три события, в которых я проявил(а) устойчивость:

Где я потерял(а) ясность и что этому предшествовало?

Какая граница, привычка или система стала крепче?

Какое одно изменение я внесу в следующую неделю?

ЭТАП 04 / ДНИ 22–28

Интеграция и зрелая сила

Выстраивать повторяемые действия и устойчивые отношения.

ДЕНЬ 22 / 28

Сегодня: Системность

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Какое действие стоит повторять еженедельно?

2. Что мешает сделать его простым?

3. Один короткий алгоритм: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 23 / 28

Сегодня: Взаимность

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Где я поддерживаю равный обмен?

2. Где нарушаю собственные границы ради результата?

3. Один честный разговор: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 24 / 28

Сегодня: Неидеальный день

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Как выглядит мой минимально достаточный день?

2. Какая забота о себе сейчас первична?

3. Сделать минимум без чувства вины: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 25 / 28

Сегодня: Трудное решение

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Какие критерии определяют качество выбора?

2. Каких фактов мне не хватает?

3. Назначить срок решения: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 26 / 28

Сегодня: Новая идентичность

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Какой человек проявляется через мои действия?

2. Что уже изменилось в поведении, а не только в словах?

3. Повторить новое действие: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 27 / 28

Сегодня: Долгая дистанция

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Как я поддержу себя через три месяца?

2. От чего стоит отказаться, чтобы сохранить ресурс?

3. Один устойчивый ритм: что именно, когда и как я сделаю?

ДЕНЬ 28 / 28

Сегодня: Точка возвращения к себе

Дата: _____ Сон: ____ ч Напряжение: ____/10 Ясность: ____/10

1. Что остаётся со мной в успехе и неудаче?

2. Какие 3 принципа я перенесу в следующий месяц?

3. Одно обязательство на 30 дней: что именно, когда и как я сделаю?

НЕДЕЛЯ 4 / 4

Неделя, прожитая с вниманием

Зафиксируйте факты, данные и уроки. Оценивайте процессы, а не личную ценность.

Три события, в которых я проявил(а) устойчивость:

Где я потерял(а) ясность и что этому предшествовало?

Какая граница, привычка или система стала крепче?

Какое одно изменение я внесу в следующую неделю?

ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА

Что действительно изменилось

Повторите стартовые оценки от 0 до 10 и сопоставьте их с первой страницей диагностики.

Я различаю факты и свои интерпретации	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я восстанавливаюсь после напряжения	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я могу говорить «нет» без самопредательства	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я выдерживаю неопределённость	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я принимаю решения без поспешности	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я знаю свои финансовые цифры	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я действую в сторону выбранной цели	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Моё достоинство не зависит от дохода	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ИНТЕГРАЦИЯ

Мои личные принципы

Я сохраняю ясность, когда…

Я замечаю начало перегрузки по…

Моя финансовая зрелость выражается в…

Для устойчивого масштаба я выбираю…

Мой конкретный следующий шаг на 30 дней…

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Устойчивость — это возвращение к себе в действии.

Не нужно всегда чувствовать силу, чтобы выбирать зрелый шаг. Не нужно знать всё, чтобы увидеть ближайшее. Масштаб строится не одним состоянием, а совокупностью повторяемых решений.